Вопрос о возможности обучения во сне волновал ученых с XX века. Теоретическую способность мозга получать и усваивать информацию во время сна первые исследователи назвали гипнопедией, полагая, что спящему человеку можно внушить что-либо, как и на сеансе гипноза. Однако в 1956 году американским ученым Чарльзу Саймону и Уильяму Эммонсу, проводившим исследования с помощью электроэнцефалографа, удалось поставить точку в данном вопросе, заявив, что данный метод обучения “непрактичен и, вероятно, невозможен”.

В XXI веке ученые вновь заинтересовались природой возникновения теории, и некоторые специалисты возобновили исследования. Известно, что мозг человека активен даже во сне, а пик активности приходится на фазу быстрого сна, когда происходит обработка и фильтрация информации. Исследователи считают, что только в этой фазе можно обучать спящего человека. Остается одна проблема: фаза быстрого сна длится недолго, от пяти минут до часа.

И все же частично спящий мозг не может выучиться чему-то глобальному. В 2013 году психологам из Иллинойского университета удалось выяснить, что у спящего можно выработать только рефлексы, однако они не актуальны в наше время.